

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО СШ «Юность»



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО СШ «Юность»  
от «01» 09 2023 г. № 214

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации программы: 10 год

Составители:  
Потапкина Татьяна Леонидовна,  
заместитель директора по  
спортивной и методической работе,  
Марышева Дарья Викторовна,  
инструктор-методист  
Гученко Олег Александрович,  
тренер-преподаватель,  
Алферовский Александр Анатольевич,  
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск  
2023 г.

## Содержание программы

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Общие положения	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «настольный теннис», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели и задачи программы	4
2.	Характеристика программы	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	6
2.2.	Объем программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы	11
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	21
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
4.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис» (спортивной дисциплине)	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
4.2.	Учебно-тематический план	34
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	43
6.	Условия реализации программы	46
6.1.	Материально-технические условия	46
6.2.	Кадровые условия	50
6.3.	Информационно-методические условия	50

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 952 (далее – ФСПП).

Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

### 1.1. Нормативное обеспечение программы

Программа разработана и реализуется на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 202 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 г. № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапах многолетней подготовки спортсменов по шахматам и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

## **1.2. Характеристика вида спорта «шахматы», его отличительные особенности**

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 11 баллов выигрывает игру.

Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений. Кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации.

Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста. Игра в настольный теннис развивает зрительную и двигательную память. Во время игры теннисисту приходится наблюдать, анализировать, сопоставлять – эта работа отлично развивает мышление, скорость реакции, восприятие и внимание. Хорошо развиваются и волевые качества: целеустремлённость, упорство, настойчивость, выдержка и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

## **1.3. Цели и задачи программы**

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в настольном теннисе);
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по группе игровых видов спорта.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по группе игровых видов спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой настольного тенниса при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- интегральная подготовка;
- большой объем соревновательной деятельности.

## **2. Характеристика программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУ ДО СШ «Юность», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки теннисистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 2 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 3 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 2 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

## 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (количество человек)
Начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод занимающихся на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки и тренировочный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься настольным теннисом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей или их законных представителей. Дети, достигшие 14 летнего возраста, имеют право самостоятельно написать заявление. При приеме на Программу СШ проводит отбор (кроме СОГ) детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением об организации и проведении приема детей, утвержденным приказом СШ.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится. На данном этапе продолжают тренировочный процесс занимающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие тренировочный этап (спортивной специализации).

Перевод занимающихся в группу следующего года подготовки осуществляется по решению тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической, и технической подготовки, разрядных требований установленными СШ.

Занимающиеся, не выполнившие эти требования, могут решением тренерского совета СШ продолжить подготовку повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Допускается превышение возраста для зачисления на Программу не более чем на 2 года.

## 2.2. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

### 2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям организуются тренировочные сборы (тренировочные мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

#### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

					этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней ,но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования , осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	2	3	5	10

Соревнования – важная составляющая часть спортивной подготовки занимающихся, и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным занимающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.



## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
	Часов в неделю	4,5-6	6-8	12	14	16	18	18	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3	3	4
	Минимальная наполняемость групп (чел.)	10	10	8	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	70-93	93-121	125	153	171	192	188	135
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	45-67	62-80	125	131	153	197	205	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	10-12	39	51	66	93	98	115
4.	Техническая подготовка(ч.)	95-109	104-145	165	208	227	245	240	270
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(ч.)	22-34	31-37	133	142	157	134	130	240
6.	Инструкторская и судейская практика(ч.)	-	3-8	19	23	25	37	37	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	2-9	9-13	18	20	33	38	38	61
	Итого (ч)*	234-312	312-416	624	728	832	936	936	1040

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до кандидата в мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается в спортивно-оздоровительных лагерях (центрах); участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки (в том числе во время отпуска тренера-преподавателя и в праздничные выходные дни). В этот период индивидуальные задания даются обучающимся в размере до 10-20 % от общего объема учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

*Задачи самостоятельной работы:*

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- совершенствование навыков выполнения тактических приемов.

Эта работа включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

## **2.5. Режим учебно-тренировочной работы**

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки занимающимся назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья, в соответствии с нормативами физической подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе для детей младше 8 лет – 1 час;
- на спортивно-оздоровительном этапе для детей 8 лет и старше – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Этапы спортивной подготовки	Объем недельной нагрузки	Продолжительность этапов (в годах)	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Требования к разрядам
Этап начальной подготовки		1-2	7	10	
1 год	4,5-6				б/р
2 год	6-8				III юн. (II-I юн.)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		5	8	8	
1 год	12				III юн.
2 год	14				II-I юн.
3 год	16				III-II сп
4 год	18				III-II сп
5 год	18				II-I сп, КМС
Совершенствование спортивного мастерства	20-24	Без ограничений	13	4	КМС

Расписание тренировочных занятий утверждается директором МБУ ДО СШ «Юность» по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

**Целью воспитательной работы** является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		

1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия: «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- осенний и зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт"</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p><b>Профилактическая деятельность, в том числе -</b></p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактическая акция «Краевая зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</li> <li>- профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;</li> <li>- краевая акция «В ритме здорового дыхания!»;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>- краевая акция «Скажи жизни: Да!»;</li> <li>- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»</li> </ul>	В течение года

2.4	Антидопинговые мероприятия	<p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> </ul> <p>лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>– беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ».</li> </ul>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;</li> <li>- парад наследников победы «Бессмертный полк»;</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; - мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	<b>Экологическое воспитание</b>		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность - жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

## 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная

за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся



стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов Фэйр-плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте

10.	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	этап (этап спортивной специализации)		и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Содержание инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в настольном теннисе;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры в настольном теннисе;
- умение определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- умение составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- умение составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных встреч совместно с тренером;
- судейство учебных встреч в качестве помощника и главного судьи.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами  Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>– Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>– Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>– Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>–</li> </ul>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

### **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Формирование психологических качеств, занимающихся может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера возлагается обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе

подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. В работе с теннисистами используется определенный набор средств и методов психолого-педагогического воздействия, таких как разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснения:

- цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки;
- моделирования условий основных соревнований сезона;
- обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение следующих задач:

- формирование установки, адекватной возможностям юного спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач могут применяться следующие приемы:

- идеомоторная тренировка, варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания);
  - метод отвлечения;
  - метод самоприказа;
  - метод сосредоточения внимания;
  - анализ неудачных попыток в соревнованиях;
  - специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях);
  - моделирование условий предстоящих соревнований;
  - применение приемов секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

### **Планы восстановительных мероприятий**

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья теннисистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью занимающихся в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья теннисиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (элекгро, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику и ведут к снижению работоспособности. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния, занимающегося: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, занятий, отдыха, питания. В настольном теннисе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха.

### **3. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Контроль является составной частью подготовки юных шахматистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о текущем состоянии здоровья обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

*Задачи системы контроля и зачетных требований:*

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии теннисиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела. Контроль уровня подготовленности теннисистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния теннисиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого теннисиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Для оценки эффективности деятельности на различных этапах, используются следующие критерии:

- спортивные результаты занимающихся в соревнованиях;
- разрядные требования;
- нормативы спортивной подготовленности (оцениваются с учетом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов).

При комплексном оценивании спортивной подготовленности теннисистов необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность занимающихся

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

-промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

-итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по шахматам (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапу обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил зачетные требования в каждой предметной области. Обучающиеся, успешно выполнившие все аттестационные (переводные) требования, переводятся на следующий год обучения (или зачисляются на следующий этап подготовки). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе того же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении нормативов, таким обучающимся предлагается перейти на обучение по общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения (10 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

## Методические указания по организации промежуточной аттестации

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия. Утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Кроме практической части обучающиеся всех этапов сдают зачет по теоретической подготовке в виде опроса. Темы для опроса (приложение) выбираются на основании учебных планов.

Показатели испытаний регистрируются в журнале и протоколе аттестационной комиссии.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

#### **по видам спортивной подготовки**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера - преподавателя в случае, если обучающийся демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,3	Не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 7	Не менее 4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +1	Не менее +3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее 2	Не менее 1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее 35	Не менее 30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной подготовки</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8



1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной подготовки</b>				
3.1.	Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»			

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам**

**Бег 30, 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**Челночный бег 3x10 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезков (до красной линии и

обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис» (спортивной дисциплине)**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям шахматами и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование мастерства спортсменов;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы, виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

СФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное (прямое) влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсменов, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту легкая атлетика на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

**Подготовительный период.** Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей специально-подготовительного периода является подведение теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисиста; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

**Соревновательный период.** Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

**Переходный период.** Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в

соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом. Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена. В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь этими методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты тренировочных занятий.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

##### **Общая физическая подготовка**

Этап начальной подготовки

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнером, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивания вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнера (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнеру);
- приседания с отягощением (партнером);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;

- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты.

Упражнения для развития ловкости (элементы акробатики):

- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание;
- туристические походы;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

Тренировочный этап

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей занимающихся, повышение функциональных возможностей их организма. Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений. Расширяется круг подвижных и спортивных игр. Применяются упражнения из других видов спорта.

Перечень возможных упражнений и игр:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения без предмета;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на растягивание и расслабление;
- общеразвивающие упражнения с предметом;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- упражнения из акробатики;
- легкоатлетические упражнения: бег на 60, 100, 400 м; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метание;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол;
- подвижные игры и эстафеты;
- плавание: плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущих этапов подготовки.

### Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, специальная выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения для технической подготовки.

Этап начальной подготовки

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различные направления;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно;
- то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- разучивание и имитация исходных для ударов основным позиций -
- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером; имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

#### Тренировочный этап

- развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса;
- совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева;
- использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений (научить выполнять и правильно применять, в соответствии с ситуацией, одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения);
- применение тренажеров, роботов.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

- продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира;
- широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц;
- изучение и практическое применение в соответствии с игровыми условиями способов передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом;
- повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов;
- повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

#### Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка содержит: изучение техники выполнения упражнений, знакомство с вариантами ведения тактической борьбы в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, демонстрацию наиболее показательных моментов соревнований ведущих спортсменов с последующим анализом.

#### Этап начальной подготовки

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:



- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух (трех точек) в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

#### Тренировочный этап

**Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

**Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обращать внимание на управление темпом ударов.

**Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча.

Стремиться к овладению ритмом выполнения (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен, играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

**Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

#### **Стандартная тренировка:**

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Работа по развитию тактического мышления, постепенно увеличение вариативности направления и вращения мяча.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Необходимо проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

**Атакующий удар справа.** Овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе: удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**Подставка.** Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем

направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

**Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону сетки.

**Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

**Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения тем, кто перспективен, играть в стиле, предполагающим серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

**Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**Прием подачи.** Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

**Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары. Научиться владеть двумя и более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Физическая подготовка и методика развития физических способностей.**

**Физическая подготовка** - это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств. Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки на всех этапах становления и совершенствования спортивного мастерства. Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств игроков в шахматы. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями данного вида спорта.

#### **Физическая подготовка шахматистов направлена на решение следующих задач.**

1. Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Воспитание основных физических качеств (координации, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности шахматистов, таких, как выносливость.
4. Повышение психологической подготовленности.
5. Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке занимающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие шахматиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей шахматиста, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

1. разностороннее физическое развитие занимающихся;
2. укрепление здоровья;
3. повышение функциональных возможностей организма;
4. расширение диапазона двигательных навыков;
5. развитие физических качеств;
6. повышение спортивной работоспособности;
7. стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых шахматисту; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

**Координационные способности и ловкость.** Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их. Для оценки координационных способностей пользуются различными критериями, причем ни один из них не является пока общепринятым.

Координационные способности и ловкость среди других физических качеств игроков в шахматы имеют важное значение. Основной путь развития ловкости - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координационных способностей.

В качестве средств воспитания координационных способностей шахматиста могут быть использованы самые разнообразные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того как упражнение становится привычным, снижается его эффективность воздействия на координационные способности. Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей - определяющие критерии выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей.

При развитии ловкости необходимо учитывать следующие методические положения.

1. Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки.

2. Упражнения в каждом тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.).

3. Объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

4. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

5. Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

**Упражнения для развития координационных качеств.** Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Упражнения с мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

**Выносливость** - способность человека выполнять продолжительную работу без снижения ее мощности и эффективности. Специальная выносливость спортсмена означает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Общая выносливость шахматистов означает совокупность функциональных свойств его организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах

деятельности. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Как правило, общая выносливость квалифицированных игроков в шахматы развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на развитие общей выносливости применяют как восстановительные средства.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Специальная соревновательная выносливость игрока в шахматы характеризуется внешне такими интегральными показателями:

1. Сохранение и увеличение по ходу состязания числа эффективных соревновательных действий.

2. Стабильность технико-тактических действий на протяжении длительных соревновательных нагрузок.

Для развития и совершенствования общей и специальной выносливости игроков в шахматы применяют следующие методы.

*Метод равномерной тренировки* - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать специальные упражнения и общие упражнения - кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.

*Метод повторно-переменной тренировки* - планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд./мин, после повышения интенсивности - пульс 170-180 уд./мин.

*Интервальный метод* - многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до  $180 \pm 5$  уд./мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинают при выходе пульса на уровень 120-130 уд./мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера - 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин.

*Метод круговой тренировки* - последовательное выполнение на станциях упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой.

*Комплексный метод* - сочетание упражнений различного тренирующего воздействия.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп и их работа создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, езду на велосипеде, лыжные гонки, плавание и др.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

*Упражнения для мышц ног.* Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и



упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и в полуприседе. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, «скрестным» шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

*Беговые упражнения.*

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставится попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

*Прыжковые упражнения.*

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

*Упражнения для мышц рук.*

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.
10. Правая рукаверху, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рукаверху, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: леваяверху, праваявнизу.
12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая

расстояние до нее.

13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

*Упражнения для мышц туловища.*

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.

10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой - прогибание назад.

13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола - не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

*Упражнения для мышц ног.*

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания.

То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

7. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.

8. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах.

9. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.

10. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках.

11. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец вприсядку.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий настольным теннисом и располагающих необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и занимающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором СШ.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий занимающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Занимающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние занимающегося перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и занимающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

**Теоретические занятия.**

Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями (теория дается в начале занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросы теории раскрываются более подробно с использованием современных научных данных.

**Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовке занимающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности занимающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же занимающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Формы занятий определяются в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей занимающихся.

При построении тренировочного процесса необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) периоды развития того или иного физического качества.

Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+		
Выносливость (аэробная)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д.

В возрасте 11-13 лет тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно занимающегося), скоростной выносливости.

Для решения основной задачи этапа начальной подготовки - воспитания интереса к занятиям настольным теннисом - необходимо, чтобы тренировки были увлекательными и многообразными. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

На тренировочном этапе главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На этом этапе необходимо провести распределение занимающихся по стилям игры. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости. Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

На этапе совершенствования спортивного мастерства по сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить общее количество тренировочных занятий, Продолжается совершенствование спортивной техники и индивидуального стиля игрока.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Последовательность обучения отдельным элементам игры

1. Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали.
2. Поддача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.
3. Поддача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали.
4. Удар справа по диагонали.
5. Поддача слева плоским ударом по диагонали.
6. Удары слева с левой стороны стола по диагонали.
7. Перекидка при игре справа по диагонали.
8. Поддача слева с подрезкой по диагонали.

При усвоении этих элементов игры занимающийся приобретает основные знания и навыки в области техники настольного тенниса.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля

#### Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль (далее ВПК) занимающихся заключается в осуществлении совместного контроля тренировочного процесса специалистами по спортивной медицине и тренером.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации занимающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающегося;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности занимающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа с занимающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля занимающегося, сбалансированному питанию).

В процессе ВПК определяются функциональные особенности организма занимающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПК проводятся:

- в процессе тренировки занимающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПК оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья занимающегося, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

#### Психологический контроль

Цель психологического контроля - определить индивидуальные особенности личности занимающегося, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки занимающегося, так и для спортивного отбора.

Задачи психологического контроля – изучение занимающегося и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Психологический контроль организуется и проводится специалистом спортивной психологии посредством психодиагностики. Он дает возможность составить психологический портрет занимающегося и выработать программу психологической коррекции поведения.

## 6. Условия реализации программы

### 6.1. Материально-технические условия

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя*:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для освоения Программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	2
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и порывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1



5.	Фиксатор для голеностопов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты / юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

## 6.3. Информационно-методические условия

Список учебно-методической литературы

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школолимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г. В., ШпрахС. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.

10. Матьцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матьцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.
12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского -под ред. СюйЯньшэна. М.: ФиС, 1987.
13. Правила настольного тенниса. – М.:ФНТР, 2006.
14. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.: Виста Спорт, 2005.
16. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.
17. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе; Р-на-Д.: «Феникс», 2004.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)
2. Министерство спорта Российской Федерации ([http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Краевая федерация настольного тенниса (24tt.ru)
8. Федерация настольного тенниса России (ttfr.ru)
9. Международная федерация настольного тенниса (ittf.com)
10. Группа VK г.Зеленогорска
11. Группа VK г.Красноярска
12. VISTA SPORT
13. FNTR